

Sessão 01 - Meditação do despertar

Feche os seus olhos por um momento e permita a si mesmo ficar em uma posição confortável, que deixe você a vontade. Talvez você queira ficar sentado com a coluna ereta e o peito aberto. Ou prefira se deitar por uns instantes. O importante é a palavra despertar. Sente neste momento que você pode fechar os seus olhos, soltar o seu corpo e deixar que a minha voz acompanhe você numa linda meditação.

É hora e tempo de despertar. A todo momento nós podemos fazer escolhas e a todo momento podemos mudar. Apenas observe esse movimento, o ar entra pelas suas narinas e como você pode soltar o ar devagar, tanto faz se pela boca ou se pelo nariz. Pode até "aaaaah", soltar as pressões. Repita mais uma vez uma respiração profunda, inspirando, enchendo o peito de ar e levando até a barriga. E expirando soltando o ar, deixando sair tudo que fica preso aí dentro.

Agora levemente feche os lábios e vai sentindo a sua respiração pelas suas narinas, como o ar entra, fique curiosa, e como ele sai, soltando as pressões. Observe cada inspiração, o ar entrando pelas suas narinas, trazendo o novo. E lento e suavemente solte o ar, deixando sair o que é velho. Solte os músculos da sua face, despegue as mandíbulas, deixe a língua solta dentro da boca. Solte os músculos do seu maxilar, solte os músculos da sua testa, da sobrancelhas, pálpebras, relaxe a musculatura dos seus

ombros e de todo o seu couro cabeludo. Inspire com tranquilidade levando o novo. Solte... deixando sair as tensões, as pressões.

Nesse mundo atual de tantas dificuldades e medos, incertezas, de tantas coisas que vivemos difíceis, é hora de você viver o presente deste momento. Aquela hora que você aperta o botão de pausa e simplesmente sente. Sente presente, sente o momento, sente essa hora agora.

Inspirando lentamente, deixando entrar paz e harmonia, desfrutando do momento presente e sentindo que você pode ficar no agora. Que você pode sentir nesse instante a sua presença. A leveza da vida.

Solte ao expirar todas as amarras, todas as dificuldades. Sinta o momento presente apenas. Como é a sua respiração? Como o ar entra e como ele sai. E apenas imagine que você está abrindo aquela janela para enxergar o horizonte. O horizonte da vida e das possibilidades. E dos muitos e infinitos caminhos. Simplesmente sinta a luz. Imagine você abrindo essa janela. Sinta a paz. E observa que o horizonte é tão vasto e infinito, que o nosso olhar se perde longe, quando enxergamos o horizonte.

Permita que a sua respiração continue fluindo, enquanto vou falando.

Observe o seu corpo neste momento presente. Leve a respiração até algum ponto que tenha alguma tensão. Desperte o seu corpo para uma vida nova.

O ar entra e chega onde há desconforto, limpa e leve embora.

Os pensamentos vem e do mesmo jeito que vêm, eles vão embora. E você se solta. Os pensamentos vêm e vão. A sua respiração está aqui. Você está presente neste momento. Observa cada parte do seu corpo se despertando. Desamarrando. Sentindo. A vida flui com a sua respiração. Sente o momento presente e apenas fique nele, soltando todo o seu corpo.

E aos poucos, você vai percebendo a mansidão tomando conta do seu corpo, você vai aprendendo que pode pausar e simplesmente estar presente, abrindo as janelas, imaginando que você enxerga lá fora, o seu destino e seu novo traçado de vida. O que realmente você deseja.

Uma profunda paz.

Uma leveza boa.

Neste momento, faça os seus agradecimentos. Eu vou te ensinar a agradecer. Agradeça primeiro a sua respiração, ela traz a vida nova. A cada respiração, uma nunca é igual a outra. Sempre será diferente. Agradeça poder receber o oxigênio que te faz vivo.

Agradeça o seu corpo, a sua saúde. Agradeça ao seu coração, que bate vibrante com uma ideia nova. Agradece aos seus pais, que lhe deram a vida, mesmo que eles tenham muitos problemas. Eles lhe deram a vida. Agradeça cada uma das pessoas que são seus colaboradores. Seus familiares. Agradeço a oportunidade de estar aqui para dar um primeiro passo nessa semana, a sua descoberta.

O que você realmente deseja. Agradeça as dificuldades que te trouxeram aqui, foram seus grandes mestres da vida, pois as dificuldades nos tornam mais fortes e merecedoras de uma vida

nova, de um novo caminhar. E neste instante, em silêncio, agradeça o que você desejar agradecer. Com muita paz. Com uma sensação de puro conforto, plenitude e paz, de estar presente no presente momento, sinta todo o seu corpo antes de abrir os olhos, sinta a língua dentro da sua boca, passe a língua nos seus lábios, engula, mexa os dedos das mãos ainda sem abrir os olhos, solte o seu pescoço para um lado e para o outro, para trás, para frente. E lentamente, colocando a sua cabeça na linha do horizonte, abra os seus olhos e veja diferente quando voltamos de uma meditação. Enxergamos com mais clareza e criatividade.